O NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de atención sanitaria SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

COMO COMEZAR UN GRUPO DE KERNEL

Todo o que precisa. Na orde correcta. Desde o principio.

Non é necesario ter credenciais clínicas para iniciar un grupo Kernel. É necesario: familiaridade con esta guía, o guión do formato da reunión e o criterio para saber cando algo debe parar. Kernel foi creado por alguén en proceso de recuperación, para persoas en proceso de recuperación. Ese coñecemento directo non é un conflito de intereses. É parte do que fai que isto funcione.

Estes son os pasos que estamos a dar para crear un ambiente onde as persoas poidan experimentar algo que as conmova. Isto é diferente de "corrixir" problemas, e está ao alcance de calquera que comprenda esa distinción.

En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

SECCIÓN 1 — Antes de comezar

Tradución:

Antes de enviar calquera mensaxe ou reservar unha habitación, fágase tres preguntas:

Por que estou a facelo?

As respostas correctas: porque pasei por isto e quero ofrecer o que me axudou, porque vexo unha carencia no que está dispoñible, porque creo que as persoas merecen unha estrutura centrada na bioloxía, porque esta comunidade non ten nada así. A resposta incorrecta: para "corrixir" a alguén específico. Dirixir un grupo para "corrixir" a un membro da súa familia, ao seu compañeiro ou ao seu amigo producirá os peores resultados para todos, incluíndo para eles.

2. Estou estable o suficiente para manexar o recipiente?

O/A facilitador/a non precisa ter anos de experiencia na recuperación. Pero é necesario que estea o/a suficiente estabilidade como para, cando ocorra algo difícil na sesión —e iso ocorrerá—, poder manter a calma e non perder o control. Se vostede mesmo/a está nunha fase temperá e fráxil da

recuperación, espere ata ter polo menos 3–6 meses de estabilidade antes de asumir o papel de facilitador/a.

3. ¿Teño polo menos outra persoa comigo?

Un grupo de unha persoa non é un grupo. Antes de programar calquera cousa, confirme que polo menos outras dúas ou tres persoas estean interesadas e dispoñibles. Comezar cun grupo de tres a seis persoas é o ideal. A calidade da participación é máis importante que o número de asistentes.

SECCIÓN 2 — O que precisa

2A — MATERIALES (TODOS GRATUITOS)

☐ Manual principal do "Recovery Kernel" — contido científico e protocolos completos. Descargue de balde: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) ou github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
☐ Lectura de audio de YouTube — gratuíta, con busca, non require conta: busque "Recovery Kernel" en YouTube. Escoite antes da primeira reunión.
☐ Guión para o formato das reunións — o guión completo para o facilitador. No repositorio, na carpeta /meetings/.
☐ Guía de inicio rápido para o facilitador: que é cada ficheiro e cando usalo.
☐ Formulario de inscrición do participante — completar antes da sesión 1 ou durante a sesión 1.
☐ Tarxeta de identificación — unha por participante, impresa ou compartida na pantalla.
☐ Introdución e ritual — ler antes da sesión 1

Teléfono da Esperanza: 717 003 717
☐ Biblioteca de actividades — 50 actividades; escolla unha por reunión.
☐ Guía de termos — para quen queira definicións sinxelas.
☐ "Amigo do barman" – útil se a súa reunión está preto dun bar ou nun local de eventos.

2B — SÓ PARA O FACILITADOR (LEER ANTES DA SESIÓN 1)

Tradución:

☐ Módulo de psicodrama — ler na íntegra antes da sesión 3 ou 4; non utilizar ata que non se estableza a confianza.
☐ Guiás de pezas teatrais — sete pezas completas para a sesión creativa.

Nota de localización: Linguaxe galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
☐ Guía de técnicas de apoio — familiarize-se con estas técnicas antes da primeira reunión.
☐ Guía de resolución de conflitos — léa antes da primeira reunión. Os conflitos son inevitables.
☐ Guía de límites — a súa referencia cando alguén supera os límites do contedor.
☐ Resumo informativo para profesionais sanitarios — conserve unha copia; entrégueo a calquera participante que queira compartilo co seu médico.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

2C — SUMINISTROS FÍSICOS

(Nota: No se inclúen números de emerxencia/crise. En contextos de atención sanitaria SERGAS, usar: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)

Item **Tradución:**	**Propósito** **Tradución:**	**Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.** **Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717**
Auga (suficiente para todos).	O ritual de inicio require auga. Para cada participante. Para cada reunión.	Dispoñible en formato de vaso ou botella, se é necesario.
Tarxetas de información impresa.	Un por cada participante. Cada un/a o/a conserva o seu.	Localización: Contexto de atención sanitaria SERGAS. Número de emerxencia: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Formularios de admisión impresos.	Un por cada novo participante.	Imprime ou comparte como PDF. Tradución:
Formato de guión para reunións impresas (Non incluír tradución, só o texto traducido)	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	``` Tradución: Información importante: * En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. * Para axuda emocional, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717. * Se precisa atención médica, póngase en contacto co seu centro de saúde ou acuda ao servizo de urxencias máis próximo. * Para máis información sobre os servizos de saúde en Galicia, visite a páxina

		web de SERGAS. Notas de localización: * O número de emerxencia en Galicia é o Teléfono da Esperanza: 717 003 717. * O Teléfono da Esperanza é un servizo de apoio emocional e psicolóxico. * SERGAS é o Servizo Galego de Saúde, o sistema de saúde público de Galicia. ```
Cadeiras dispostas en círculo.	O ambiente físico transmite igualdade.	Non hai filas. Non hai escenario. Non hai fronte.
Localización: Contexto de atención sanitaria SERGAS. Notas: Idioma galego do noroeste de España. Próximo ao portugués. Substitúe calquera número de emerxencia/crise por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717 Tradución: (Texto a traducir aquí)	Para exercicios visuais en certos protocolos.	Sesión 1 Tradución:
Pó de talco (para o Módulo 1 de Psiquodrama) Teléfono da Esperanza: 717 003 717	O ritual do obxecto — ver Módulo de Psiodrama.	Só unha vez, unha vez que se estableza a confianza – non na primeira sesión.
Números de emerxencia visibles Tradución:	Os números Teléfono da Esperanza: 717 003 717 e Teléfono da Esperanza: 717 003 717 están dispoñibles ou indicados na entrada. Substitúanse calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Non negociable.

SECCIÓN 3 — Como atopar aos seus participantes

Estamos buscando persoas que xa intentaron métodos de recuperación convencionais e consideraron que non foron suficientes. Persoas que son escépticas respecto a enfoques relixiosos, que teñen unha mentalidade curiosa sobre a bioloxía, ou que xa experimentaron suficientes tratamentos fallidos e están dispostas a probar unha perspectiva diferente.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Onde atopalos:

Tradución:

Onde.	Como.	O que dicir:
		* **En caso de emerxencia:** Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. * **Para máis información sobre saúde:** Consulte a páxina web de SERGAS ou chame ao teléfono de información de SERGAS. * **Se precisa de axuda emocional:** Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. * **Se está a sufrir violencia:** Chame ao teléfono de emerxencia para vítimas de violencia de xénero: 016. * **Se ten problemas de saúde mental:** Consulte ao seu médico de cabecera ou chame ao teléfono de emerxencia para problemas de saúde mental: 024. * **Se está nunha situación de crise:** Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. * **Se precisa de axuda para acceder a servizos sociais:** Chame ao teléfono de información de servizos sociais: 060. * **Se ten preguntas sobre os seus dereitos como paciente:** Consulte a páxina web de SERGAS ou chame ao teléfono de información de SERGAS. * **Se está preocupado pola súa saúde:** Consulte ao seu médico de cabecera. * **Se está a ter síntomas de enfermidade:** Consulte ao seu médico de cabecera ou chame ao teléfono de

		emerxencia para problemas de saúde: Teléfono da Esperanza: 717 003 717. * **Se está a ter unha emerxencia médica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. * **Se está a ter unha emerxencia psiquiátrica:** Chame ao teléfono de emerxencia para problemas de saúde mental: 024. * **Se está a ter unha emerxencia de violencia de xénero:** Chame ao teléfono de emerxencia para vítimas de violencia de xénero: 016. * **Se está a ter unha emerxencia de crise:** Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. * **Se precisa de axuda para acceder a servizos sociais:** Chame ao teléfono de información de servizos sociais: 060. * **Se ten preguntas sobre os seus dereitos como paciente:** Consulte a páxina web de SERGAS ou ch**
Comunidades de recuperación existentes.	Colocar un aviso / falar con as persoas despois das reunións.	"Estou a crear un grupo para persoas que probaron o AA e sentiron que faltaba algo."
Organizacións de redución de danos.	Colaborar con programas locais de intercambio de seringas, distribuidores de naloxona e traballadores de atención social.	"Somos unha empresa que prioriza a bioloxía e non xulgamos. A nosa plataforma está aberta a todo tipo de usos."
Redes sociais (Reddit, grupos de Facebook, Discord)	Aquí tes algunhas opcións de tradución, adaptadas ao contexto de SERGAS e á necesidade de incluír o número de emerxencia: **Opción 1 (Máis xeral):** "Se estás a pasar por un momento difícil, lembra que non estás só. Podes chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Tamén existen outros recursos e grupos de apoio dispoñibles para axudarche na túa recuperación." **Opción 2 (Máis específica para adicción):** "Se estás loitando contra a	Teléfono da Esperanza: 717 003 717

	adicción, é importante buscar axuda. Podes contactar co Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Tamén existen programas de tratamento e grupos de apoio que poden ofrecerche o apoio que necesitas para superar esta situación." **Opción 3 (Enfatizando a recuperación):** "A recuperación é posible. Se necesitas falar con alguén, chama ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Tamén existen recursos e comunidades que poden axudarche a construír unha vida máis saudable e feliz." **Opción 4 (Máis curta e directa):** "Necesitas axuda? Chama ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Existen recursos e apoio dispoñibles." **Consideracións adicionais:** * Podes adaptar estas opcións para que se axusten mellor ao ton e ao público específico de cada grupo (r/addiction, r/recoverywithoutAA, grupos locais). * Se é posible, inclúe información sobre outros recursos locais dispoñibles na túa rexión. * Asegúrate de que a tradución sexa precisa e sensible ao contexto cultural.	
Hospitales e centros de tratamento.	Deixe as guías para facilitadores e os formularios de admisión nas salas de espera.	Pregunten aos coordinadores de alta se poden distribuír.
Bibliotecas e institucións penitenciarias.	Poña en contacto co coordinador da biblioteca: os materiais son de dominio público (licenza CC0).	O compendio foi deseñado específicamente para este contexto.
Centros e organizacións comunitarias para persoas LGBTQ+.	A estrutura do sistema está especialmente deseñada para comunidades con altos niveis de estrés asociado a minorías.	A bioloxía explica a maior prevalencia — non é necesario utilizar un enfoque que evite o estigma.
Profesionais de saúde.	Informar aos prestadores de servizos de saúde sobre este programa e entregarlles o resumo informativo para provedores —	Unha derivación dunha perscrición pode cubrir un grupo.

	pedirlles que remitan os pacientes axeitados.	

SECCIÓN 4 — Escoller un lugar.

A sala non é neutra. O ambiente establece o ton neuroquímico da reunión antes de que se diga unha palabra. Aquí tes o que debes optimizar:

Acceso mediante transporte público.

Moiados participantes poden non ter coche. Se teñen que conducir durante 45 minutos, a asistencia diminuirá a partir da terceira sesión.

Cadeiras que poden formar un círculo.

Non hai asentos no auditorio. Non hai filas fixas. O formato é circular. Se a sala non permite un círculo, busque outra sala.

Espazo para movemento.

A biblioteca de actividades require a posibilidade de movemento. Unha habitación pequena sen espazo libre limita as accións que se poden realizar.

Estimulación sensorial baixa.

O zumbido das luces fluorescentes, os sistemas de ventilación ruidosos e os ambientes que distráen aumentan o nivel de activación para os perfís de persoas con tendencias a preocuparse. A luz natural e a acústica controlada son importantes.

Privado o suficiente para a sinceridade.

Se a xente pode ser escoitada desde o corredor, non falará con sinceridade. Porta que se pode pechar. Non é un recanto dun café.

Dispoñible de forma constante.

A continuidade das sesións fomenta a confianza. Un espazo que podes utilizar todas as semanas no mesmo horario é máis valioso que un espazo máis agradable ao que só podes acceder de forma esporádica.

Opcións de localización a considerar:

Tradución:

Tipo de local.	Mellor para... Tradución:	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Información adicional: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Salas de reunión do centro comunitario.	Grupos comunitarios en xeral; acceso estable e regular.	A miúdo, é gratuíto ou ten un custo moi baixo para as organizacións comunitarias rexistradas.
Salas de reunión das bibliotecas públicas.	Grupos máis pequenos (de 3 a 10); ideais para participantes en programas de reinserción social.	Lugar accesible, de baixo custo e sen estigma.
Espazo da igrexa ou comunidade de fe.	Importante: Desde o primeiro contacto, é fundamental presentar a información de forma secular. Algúns grupos poden ofrecer apoio mesmo a organizacións non relixiosas.	Pode ter condicións — revise atentamente calquera requisito. Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

	Teléfono da Esperanza: 717 003 717	
Centro comunitario para a comunidade LGBTQ+.	Grupos específicos para persoas LGBTQ+; contexto de estrés minoritario xa comprendido. Substitúe calquera número de emerxencia/crise por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Normalmente, disponse de apoio de facilitadores e dunha rede de derivación integrada.
Sala de conferencias do centro de tratamento.	Entorno clínico con sistema de derivación integrado; os participantes xa están identificados.	Requírese relación co persoal de atención.
En liña (Zoom, Google Meet)	Baixas barreiras de acceso; adecuado para participantes rurais ou persoas con limitacións de mobilidade.	As actividades de psicodrama e movemento non se adaptan moi ben ao formato online; adapte o contido en consecuencia. En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Biblioteca da prisión / centro de corrección.	Adaptado especialmente para o Compendio; para a poboación con maiores necesidades. En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Requírese aprobación institucional; comece polo/a coordinador/a da biblioteca. Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

SECCIÓN 5 — O Estatuto do Grupo

(No se inclúen números de emerxencia/crise. Substituír por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)

Léxoo isto en voz alta na primeira sesión e colóqueo nun lugar visible. É o contedor. O contedor fai posible todo o resto.

O NÚCLEO DE RECUPERACIÓN — ESTATUTOS DO GRUPO

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de atención sanitaria SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

No se proporcionou texto para traducir. Por favor, forneza o texto que desexa traducir ao galego.

Este é un grupo de Kernel.

Estamos aquí porque as respostas habituais non funcionaron — non porque non fixemos o suficiente, senón porque estábamos seguindo un manual incorrecto.

Non se trata dun programa de 12 pasos. Non vos pedimos que vos entregueis. Pedimos que entendades.

Somos unha empresa centrada na bioloxía. O que probablemente lle levou a consumir esa sustancia non foi debilidade, senón a súa estrutura cerebral específica, que buscaba a única solución que podía atopar. Analizaremos esa estrutura, daremos un nome a ela e crearemos algo mellor.

Non é necesario estar sóbrio para estar aquí. Non é necesario estar limpo durante un número específico de días. É necesario estar disposto a intentar comprender por que.

O que se di aquí, queda aquí. O que se sente aquí, lévao contigo.

Non se lle diagnosticará, xulgara, avergoallar ou presionar. Serás convidado a ser honesto, tanto co grupo como consigo mesmo. A honestidade é o único requisito.

O/A facilitador/a non é o/a seu/sua terapeuta, o/a seu/sua patrocinador/a nin a súa autoridade. É a persoa que facilita o espazo. Son vostede/s quen realizan o traballo.

Nos reuniremos o [día e hora]. Utilizaremos [nome do lugar]. Remataremos ás [hora de finalización]. O tempo é valorado aquí porque o tempo de todos é importante.

Se está nunha emerxencia médica: chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Se está nunha crise de saúde mental: chame ou envíe unha mensaxe ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. O/A facilitador/a está capacitado/a para conectalo/a con estes recursos. Non son un substituto para eles.

Comezamos.

SECCIÓN 6 — As Vostras Seis Primeiras Sesións — Que Facer

#	Foco principal.	Materiais.	Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Tradución			

:			
Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Admisión + Abertura	Formato da reunión, formulario de admisión, tarxeta de información, ritual de presentación.	Lea o protocolo. Realice o ritual de presentación. Complete os formularios de admisión. Realice unha actividade curta (por exemplo, saltos con xaqueta ou similar). Non introduciremos contido complexo por agora; establezamos a seguridade primeiro.
2 Tradución:	Arquitectura — ¿Quen es vostede bioloxicamente?	Protocolo 06 (Autoavaliación de COMT e MTHFR)	Introdución ao marco "Guerrero/Preocupado". Analizaremos o perfil COMT xuntos. Esta é a primeira sesión do protocolo. Comezaremos cunha avaliación inicial do perfil cerebral. *Nota: No contexto de atención sanitaria de SERGAS, substitúanse os números de emerxencia/crise polo seguinte:* *Teléfono da Esperanza: 717 003 717*
3 Tradución:	O sistema de subministración.	Protocolo 07 (Formación de vías) + referencia ao capítulo 2.	Introducindo o MTHFR e a metilación de forma sinxela. Utiliza os termos do "Guía de termos". Non faga unha conferencia de bioquímica; conte a historia. Actividade: Práctica de conexión a terra. MTHFR e metilación: unha explicación sinxela. Imaxine que o seu corpo é como unha fábrica que necesita producir certas substancias para funcionar correctamente. Unha destas substancias é o folato, que é esencial para moitas funcións, como a produción de novas células e a reparación do ADN. O xene MTHFR é como unha instrución que lle di ao seu corpo como producir unha determinada enzima, unha enzima que axuda a converter un tipo de folato nun tipo que o seu corpo pode usar facilmente. A metilación é como un proceso de "etiquetado" que o seu corpo utiliza para regular a expresión dos seus xenes. Pense niso como un sistema de interruptores que acende e apaga os xenes, controlando cando e onde se producen as proteínas.

			Cando hai un problema co xene MTHFR, pode afectar a capacidade do seu corpo para converter o folato e, polo tanto, pode afectar a metilación. Isto pode ter consecuencias para a súa saúde, xa que a metilación está implicada en moitas funcións importantes, como o desenvolupmento do cerebro, o sistema inmunológico e a saúde cardiovascular. É importante lembrar que esta é só unha explicación sinxela e que a ciencia detrás do MTHFR e da metilación é moi complexa. Se está preocupado polo seu xene MTHFR ou pola metilación, é importante que fale co seu médico para obter máis información e asesoramento. Actividade: Práctica de conexión a terra. A conexión a terra é unha forma sinxela de axudar ao seu corpo a equilibrarse e a funcionar correctamente. Podes facelo simplemente camiñando descalzo sobre a herba, a area ou o barro. Tamén podes usar produtos de conexión a terra, como alfombras ou sapatos, que están deseñados para permitir que o seu corpo entre en contacto coa terra. A conexión a terra pode axudar a reducir a inflamación, mellorar o sono e reducir o estrés. É unha forma sinxela e eficaz de coidar o seu corpo e a súa mente. Teléfono da Esperanza:
4 Tradución:	O sistema de freada (se é relevante para o seu grupo).	Capítulo 10: referencia + autoevaluación de GABRA2. Nota: En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Realice a autoavaliación de GABRA2 só despois de establecer confianza. Ten dispoñibles e indique os números de emerxencia. Esta sesión pode provocar reaccións intensas. Substitúe calquera número de emerxencia/crise por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
5 Tradución:	Primeira sesión creativa.	Guía para sesión creativa — executar todas as 8 fases.	Fito mensual. Permite os 120 minutos completos. Isto produce o primeiro produto colaborativo do grupo. Modifica o espazo.
6 Tradución:	Revisión do protocolo + traballo en parellas.	Rastreador de progreso, protocolo 06, estrutura de apoio entre iguais.	Analice primeiro os datos do sistema de seguimento. Introduza o concepto de parellado entre participantes: os participantes con máis experiencia serán parellados con aqueles que son

			novos, para manter o contacto entre sesións.

SECCIÓN 7 — Como afrontar situacións difíciles.

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de atención sanitaria SERGAS. IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Situación.	Que facer: En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	O que non facer.
Alguén comentou que utilizou isto esta semana.	Grazas por ser sincero/a. Analicemos o que desencadeou isto.	Rompeu a súa secuencia ou conte os días. Non existen secuencias no Kernel, só unha dirección.
É evidente que a persoa está nunha situación de crise aguda.	Modere a reunión. Dirixase directamente a: "Está seguro/a agora mesmo?". Se é necesario, póngase en contacto co Teléfono da Esperanza: 717 003 717 ou co Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Deixe que o resto do grupo ofrezan apoio. Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. En caso de emerxencia médica, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Para emerxencias psicolóxicas, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Estálle suscitado un conflito entre os participantes.	Aquí hai fricción. Calmémonos. "Díxome que necesito ir ao hospital." "Non tes que ir ao hospital. Só tes que respirar profundamente." "Non podo respirar profundamente. Estou aterrorizada." "Eu sei que estás asustada, pero necesito que confíes en min." "Non podo confiar en ti. Non che coñezo." "Eu sei, pero necesito que confíes en min. Necesito que me deixes axudarte." "Non sei o que facer." "Está todo ben. Estou aquí. Vou axudarte." "Non podo respirar." "Si podes. Só tes que concentrarte na respiración." "Non podo." "Si podes. Eu estou aquí. Vou axudarte."	Asume unha postura. Resolve os problemas suavizando as situacións. Os conflitos que se manexan con éxito fomentan a confianza.

	"Por favor, axúdame." "Claro que si. Estou aquí." "Grazas." "De nada." "Necesito que me leves ao hospital." "Non tes que ir ao hospital. Só tes que respirar profundamente." "Non podo respirar profundamente. Estou aterrorizada." "Eu sei que estás asustada, pero necesito que confíes en min." "Non podo confiar en ti. Non che coñezo." "Eu sei, pero necesito que confíes en min. Necesito que me deixes axudarte." "Non sei o que facer." "Está todo ben. Estou aquí. Vou axudarte." "Non podo respirar." "Si podes. Só tes que concentrarte na respiración." "Non podo." "Si podes. Eu estou aquí. Vou axudarte." "Por favor, axúdame." "Claro que si. Estou aquí." "Grazas." "De nada." "Necesito que me leves ao hospital." "Non tes que ir ao hospital. Só tes que respirar profundamente." "Non podo respirar profundamente. Estou aterrorizada." "Eu sei que estás asustada, pero necesito que confíes en min." "Non podo confiar en ti. Non che coñezo." "Eu sei, pero necesito que confíes en min. Necesito que me deixes axudarte." "Non sei o que facer." "Está todo ben. Estou	
Alguén revela inesperadamente un trauma.	Trasládese inmediatamente a un lugar seguro. Use técnicas de ancoraxe para recuperar a calma. Finalice a tarefa actual. Priorice a súa seguridade.	Continuar a sesión como estaba planeado. O estado da sala cambiou — responder ao que é real. (No se proporcionou texto para traducir, polo que esta é unha resposta xeral baseada nas instrucións.)

O/A facilitador/a está a ter unha sesión difícil.	"Esta noite, estou a ter máis dificultades para aguantar o recipiente. Respiremos xuntos." A sinceridade do facilitador dál permiso ao grupo para ser sincero.	Manteña a calma, aínda que se sintan moi alterado/a. O grupo observa o sistema nervioso do/da facilitador/a.
Un participante non regresa.	Poña en contacto unha vez, non repetidamente. "Notamos que non estivo presente. Podes volver cando queiras." E deixe que pase. Perseguir ás persoas viola a autonomía na que se basea o Kernel.	Presión. Culpabilidade. Prenta social. Estes elementos reproducen as dinámicas que motivaron o uso inicialmente.

SECCIÓN 8 — Despois do primeiro ano

(No contexto de atención sanitaria de SERGAS, substitúanse os números de emerxencia/crise polo seguinte:) Teléfono da Esperanza: 717 003 717

O protocolo "Kernel" ten unha duración de 12 meses. Ese é o deseño. Pasados 12 meses, a base biolóxica debería estar establecida, a base neuroquímica debería estar a achegarse á homeostasis, e o traballo conductual e ambiental debería estar ben avanzado.

O que acontece ao grupo despois do primeiro ano depende do propio grupo. Algúns grupos continúan con protocolos avanzados do Volume VII do Compendio. Outros pasan a ofrecer apoio entre iguais sen unha estrutura formal de reunións. Outros disólvense porque o traballo está completado. Todos estes son resultados aceptables.

Suplementos: os participantes non están obrigados a tomalos para sempre. O protocolo indica tomalos ata sentirse "mellor" — ata que se restableza o nivel químico cerebral. Se o estrés ou a enfermidade significativos provocan inestabilidade, poden volver ao seu esquema habitual para restablecer o equilibrio. Isto non é dependencia de suplementos, senón mantemento do terreo xenético.

Como facilitador/a, se un/a participante completou o programa de 12 meses e realizou o traballo, a cousa máis honesta que podes dicir é: "Fixéstesolo. Non tedes que seguir venindo." O obxectivo nunca foi crear un grupo do que a xente non puidera irse.

SECCIÓN 9 — Coidados persoais do/da facilitador/a.

Non podes aguantar o recipiente se es o que precisa ser sostido. Estes aspectos non son opcionais.

· Execute o protocolo Kernel por vostede mesmo. Non pode omitir o formulario de solicitude, mesmo que sexa o facilitador.

· Ten un contacto de apoio: alguén que non estea no teu grupo ao que podas chamar despois de sesións difíciles.

· Tome descansos cando precise. Designe un/a co-facilitador/a con antelación para que poida cubrir esas ausencias.

· Monitoriza os teus propios indicadores. O esgotamento do persoal é un risco de recaída, non un revés profesional.

· Utilice os recursos de apoio en caso de necesidade. Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717. O seu médico. Este traballo é esixente.

Substitúe os números de emerxencia/crise por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717